

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah penulis lakukan terhadap peserta latihan ekstrakurikuler voli di SMK Gelora Bekasi mengenai "Pengaruh Latihan Hurdle Jump terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dalam Olahraga Voli," dapat disimpulkan bahwa hasil uji hipotesis menunjukkan nilai T-hitung sebesar 18,59, yang lebih besar daripada nilai T-tabel yaitu 2,26. Ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap daya ledak otot tungkai.

#### B. Implikasi

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa latihan Hurdle Jump dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pada siswa. Di sisi teoritis, penelitian ini berkontribusi pada pemahaman mengenai efektivitas latihan Hurdle Jump dalam meningkatkan kebugaran dan kinerja atlet remaja. Implikasi ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme kerja latihan Hurdle Jump dan pengaruhnya terhadap berbagai aspek kinerja olahraga. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat praktis bagi pelatih dan atlet.

#### C. Saran

Rekomendasi berikut dapat disusun berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian:

1. Latihan yang terprogram perlu diberikan kepada siswa ekstrakurikuler voli untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam daya ledak otot tungkai.

2. Program latihan Hurdle Jump sebaiknya disusun dengan lebih terstruktur dan mudah dipahami untuk peneliti berikutnya.
3. Dengan membaca skripsi ini, diharapkan pembaca dapat menyebarluaskan informasi mengenai teknik latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai pada siswa.
4. Skripsi ini memiliki beberapa kekurangan, sehingga peneliti yang akan datang perlu membuat dan memperbaiki program latihan untuk penelitian selanjutnya.